

おばた
だより

vol.033

2022年8月号



造成中です!



造成完了です!

弊社開発工事の実績です!

箕面市で開発工事(土木工事)をさせていただきました。

屋外も室内もリスク増

万全な熱中症対策で、楽しい夏を満喫!

住まいの快適レポート

猛暑続きの今夏、熱中症で倒れるケースも増加傾向です。熱中症リスクを軽減する予防を怠らず、元気に夏を過ごしましょう!

熱中症って?

人間の体は常に熱が作られていて(産熱)、同時に熱を逃す働き(放熱)も行なっています。このバランスが崩れることで熱中症が発生します。

熱中症とは、体温調節機能がうまく働かず、さまざまな症状を起こす病気です。



熱中症を疑う、特徴的な症状

- めまい
- ふらつき
- 失神
- 手足のしびれや痙攣
- 倦怠感
- 頭痛
- 嘔吐
- 意識障害

熱中症予防

屋外

- 暑い日は無理な外出を控える。出かける際は、極力日陰を選んで歩く。
- 散歩など軽い運動も含めて、スポーツはなるべく涼しい時間帯に実施する。気温35℃以上、また湿度の高い日、風の無い日は要注意。
- 長時間の運動は避けて、30分に1回程度の休憩をはさむ。
- 吸湿性・通気性に優れた衣類を着用。
- こまめな水分補給。塩分(ナトリウム)と糖質を含んだ、5~15℃に冷した飲料がおすすめです。

室内

- 部屋の風通しをよくする。
- 窓から差し込む日光を遮る。
- 温湿度計を設置し、こまめにチェックを。
- エアコンを上手に利用。就寝時もつけっぱなしを基本に。
- 時間を決めて、喉が渇いていなくても必ず水分を補給する。入浴前後、就寝前も忘れずに。

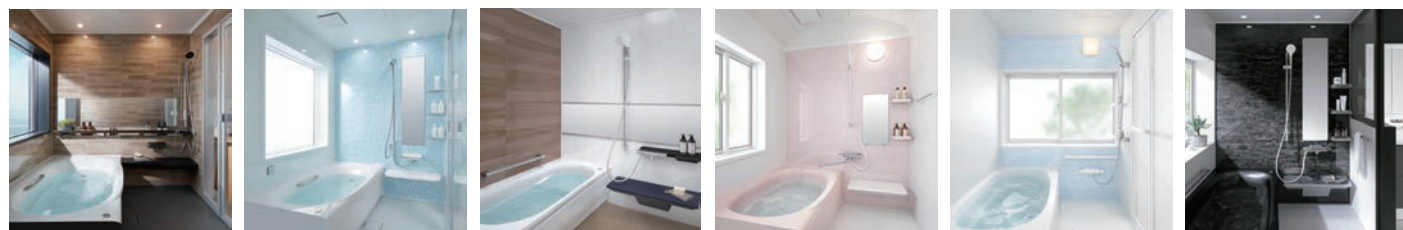


日傘は必需品!
外側は白色、
内側は照り返しも
考慮し、
黒色がベスト。



覚えておきたい 応急処置

氷のうなどで、手のひら・首・脇の下・太もものつけ根を集中的に冷やす。外出先では、濡れタオルや冷たいペットボトルなどで代用。



リフォームのことならお任せください!お気軽にご相談ください。



0120-976-817

受付時間:9:00-17:00

定休日:第2・4土曜日,日曜日,祝日

OBATA
SETUBI KONGYOU Co.,Ltd.
WATER SUPPLY WORKS & PLANNER

株式会社 小畑設備工業

上下水道関連工事・土木工事・リフォーム

小畑設備工業

検索



〒562-0027 大阪府箕面市石丸1丁目11-2

生活の知恵袋

冷蔵庫を効果的に使いましょう

食品の保存になくてはならない冷蔵庫。そこで、冷蔵庫を使う上でのポイントを紹介します。

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「冷蔵庫」です。

生活の必需品である冷蔵庫ですが、何気なく使っていること、ありませんか？意外と奥が深い冷蔵庫の活用方法を紹介します。

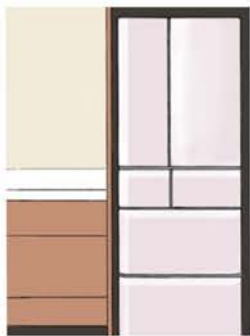
冷蔵庫本体の最適な環境や温度設定とは？

冷蔵庫本体の上って、何かモノを置きがちではありませんか？冷蔵庫は、上から熱を放出するタイプが増えているので、上にモノを乗せすぎると、放熱の効率が低下し、電気代がかかってしまう事があるので、できるだけ、モノを乗せないようにしましょう。

設定温度は、中がおすすめ。最近では、設定温度を中（標準）にすると、自動で温度調節してくれるタイプが多いそう。取扱説明書を確認して、そのタイプなら、手動での温度調節がいらず、ラクですね。また、気温が低い



冬などは、食品の入れ具合にもよりますが、設定温度を弱にすると、消費電力が少し節約できることがあるそうです。ほかに、省エネモードがあれば、より少ない電力で稼働するので、ぜひ、取扱説明書をチェックしてみてください。



冷蔵庫の側面も放熱するので、5ミリ以上、すき間を開けて設置すると良いですよ

場所別に効率よく食品を保存しよう

冷蔵庫内の温度は、実は微妙に違う



庫内は、冷気の吹き出し口を塞がないように配置することも大切です

のをご存知ですか？冷気は下にたまる性質があるので、くさりやすい食品は、冷気の吹き出し口付近か、冷蔵庫の下部に入れることをおすすめします。また、ドアポケットは、冷蔵庫内で比較的溫度が高めなので、溫度の影響を受けにくいペットボトルの水やお茶のほか、すぐ手に取って使える瓶詰めの保存食などがおすすめです。

頭の体操

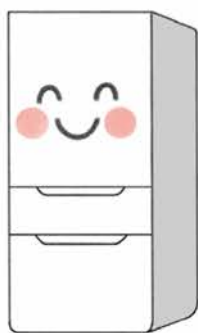
間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！



チルド室は、肉や魚はもちろん、ソーセージやちくわなどの練り物、納豆やキムチなどの発酵食品の保存に適しています。その一方、入れない方がいいのが、水分を含んだ食品。たとえば豆腐や卵は中の水分が凍ってしまい、味が変化する場合があります。マーガリンも避けた方が良いでしょう。バターは成分の違いで入れても良いですが、マーガリンは、硬くなってしまいうので、通常の冷蔵庫で保存しましょう。

野菜室は、文字通り野菜はもちろん、果物の保存に適しています。その中でも、バナナやアボカドなどは、冷やしてしまうと追熟が止まってしまいうので、追熟をしたい場合は常温で保存を。野菜や果物以外で入れても良いものが、2リットルのペットボトルの水やお米。ほかにビールも。キンキンに冷えているのが旨い！と思わ



冷蔵庫のメーカーによって温度設定など仕様が違うので、取扱説明書をぜひチェックしてみてくださいね

れがちですが、ビール本来の香りや味わいを楽しむなら、6〜8度が適温と言われているので、野菜室で保存するのも良いですよ。冷蔵庫や野菜室に入れたビールを飲み比べて、お好みの味わいを探してみるのも良いですね。ちなみに、冷蔵庫内は5〜7割収納、冷凍庫内は7割以上を埋めると、効率よく冷やすことができます。

健康方法について「おばただより」ではたくさんの方をご紹介しますでしたが、最近私は腹筋を鍛えることにも取り組むようになりました。腹筋を鍛える効能は①脂肪が付きにくい体に②便秘解消③姿勢が良くなる④ぽっこりお腹が凹む(当たり前のことですが・・・)⑤免疫力がアップし疲れにくい体に⑥腰痛改善など盛りだくさん!ただ無理にすると逆効果なので簡単な腹筋から始めましょう!そこでおすすめしたいのが「ひざ曲げニータッチ」。まず初級の腹筋運動から始めてみませんか?



QRコードを読み込むと「ひざ曲げニータッチ」のことをわかりやすく紹介しているページにリンクします。

～編集後記～

私も小学生に戻って学びたい。

箕面某所で開催されているロボット教室に息子を通わせています。最近ではタブレットでプログラミングしてロボットを動かしたり凄いいことやっています。私も組み立てることが幼い時に好きだったので、息子を通わせながら「いいな～小学生に戻って私もやりたいな～」と羨ましさを感じています。今はなんでも勉強すれば形にできる時代。本当に凄いい時代ですね!



■採用情報

配管工スタッフ[経験者]

現場管理スタッフ[経験者]

当社では今後「地域密着型」の事業展開をさらに強固なものにして、事業間の連携強化と会社の成長・拡大を行うため、新しい仲間を求めています!現在箕面市、池田市、豊中市、茨木市、吹田市在住のスタッフが活躍中です!詳しくはホームページの採用情報をご覧ください。



■ 右のQRコードを読み取ると「採用情報」にアクセスできます ■